

Dix trucs pratiques pour des interventions efficaces auprès d'enfants et d'adolescents obèses

Source

Alberga AS (2013) **Top 10 practical lessons learned from physical activity interventions in overweight and obese children and adolescents.** *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 38:249-58.

L'importance de la pratique régulière d'activités physiques chez les enfants et les adolescents n'est plus à prouver. Toutefois, les programmes d'activités physiques s'adressant aux jeunes obèses obtiennent peu de succès, car les taux d'abandon sont élevés. Dans cette étude, on présente 10 trucs pratiques pour améliorer les programmes et ainsi favoriser la fidélisation des jeunes.

1. L'importance du contexte

L'environnement physique est de première importance quand vient le temps de planifier un programme d'activités physiques pour les jeunes. Un grand terrain de jeu avec beaucoup de matériel portatif et accessible pour de longues périodes favorise l'activité physique non encadrée des enfants d'âge préscolaire.

Le transport est souvent rapporté comme une barrière importante à la participation à des activités sportives. Fournir ou rembourser les frais de transport devrait être envisagé au moment de la planification d'un programme sportif s'adressant à des enfants.

Pendant les séances avec des adolescents obèses, ajouter de la musique augmente la motivation et permet d'allonger la durée de la période d'exercice. Il ne faut pas non plus sous-estimer l'inconfort d'un costume d'éducation physique trop serré, ou un manque d'intimité dans les vestiaires sur leur participation aux activités sportives.

L'environnement socioculturel est également de première importance pour augmenter l'inscription des enfants et des adolescents obèses aux programmes d'activités physiques. Pour les motiver, il faut privilégier les séances de groupe. En effet, pour les garçons, faire de l'activité physique avec des amis favorise davantage l'assiduité que de faire de l'exercice seul ou en famille.

Toutefois, il ne suffit pas de regrouper plusieurs jeunes, il faut également favoriser de bonnes interactions sociales et la constitution d'équipes ou de groupes. Bien que cela n'ait pas été montré chez les jeunes obèses, les adultes ayant un surplus de poids sont plus intimidés lorsqu'ils doivent s'entraîner avec des personnes plus jeunes, en meilleure forme et plus minces. Les jeunes obèses ont souvent une piètre estime de soi et sont plus souvent victimes

d'interactions sociales non satisfaisantes. Pour favoriser des interactions sociales constructives, les rétroactions devraient souligner l'effort plutôt que le résultat. On recommande aussi d'organiser des activités « entre filles » pour les enfants et les adolescentes obèses.

2. Fixez des exigences précises pour le choix d'animateurs

L'animateur joue un rôle prépondérant dans la qualité de l'expérience que vivent les jeunes. Il faut donc choisir une personne ayant de bonnes connaissances en activité physique, mais surtout qui sera enthousiaste, patiente, bonne communicatrice, sensible au bien-être et aux inquiétudes des jeunes qu'elle appellera par leur prénom et qu'elle traitera comme des égaux. L'animateur pourrait devenir un modèle pour les jeunes et influencera grandement leur attitude à l'égard de l'activité physique. Selon certaines études, l'entraînement par les pairs favorise l'activité physique, à condition que les pairs reçoivent une formation adéquate.

3. Prévoyez des activités physiques variées et amusantes

Les jeunes obèses sont généralement moins performants dans les activités aérobies, particulièrement celles où l'on doit porter le poids du corps (ex. jogging). Il est donc recommandé d'alterner le type d'activités physiques aérobies, en tenant compte des préférences des participants. En début de programme, il est préférable de privilégier des activités physiques où le poids du corps est supporté (ex. vélo, natation), afin d'améliorer la confiance des participants avant de les initier aux activités où ils devront supporter leur poids.

L'ajout de séances de musculation appropriée à leur âge peut fidéliser les jeunes obèses au programme d'activités physiques, en augmentant leur sentiment de compétence et en réduisant l'inconfort lié à l'exercice physique. Finalement, lors de séances d'entraînement plus vigoureuses, l'entraînement en circuit, avec alternance de courtes périodes d'activités aérobies et musculaires, serait apprécié par cette clientèle particulière.

4. Ne minimisez pas le rôle des parents

Le soutien des parents, tant concret (ex. transport, paiement de l'équipement) qu'intangible (ex. servir de modèle, encourager), est essentiel au succès d'un programme d'activités physiques pour les enfants et les adolescents, qu'ils soient obèses ou non. Ainsi, les interventions engageant les parents comme agents de changement sont plus efficaces que celles qui ciblent uniquement les jeunes. Toutefois, l'âge du participant doit être considéré quand vient le temps d'établir la nature et le niveau d'engagement des parents.

5. Tenez compte des particularités physiques et psychosociales des participants

Un programme d'activité physique réussi est un programme fait sur mesure pour les participants. Les motivations des jeunes sont différentes; par exemple, les garçons seront davantage motivés par les gains en force et en performance, alors que les filles seront généralement motivées par l'amélioration de leur santé, de leur image corporelle et de leur popularité.

Il est essentiel de connaître les motivations des jeunes, car le taux d'abandon d'un programme d'exercice d'un an est : plus élevé chez les garçons que chez les filles; plus élevé chez les participants Noirs que chez les Blancs; plus élevé chez les participants dont l'obésité est plus marquée que chez les obèses « légers ».

Parce que plusieurs caractéristiques psychosociales sont associées à un plus haut risque d'abandon, il est recommandé de faire une évaluation du profil des participants au début du programme, et plusieurs fois par la suite, afin d'identifier ceux et celles qui sont les plus à risque d'abandonner.

6. Fixez des objectifs réalistes

Fixer préalablement des objectifs est une technique reconnue efficace pour obtenir un changement de comportements. Des objectifs spécifiques, mesurables, réalistes et à court terme devraient être établis avec le jeune. Ses progrès doivent également être mesurés, mais c'est la participation et l'effort qui devraient être encouragés.

7. Prévoyez des rappels réguliers

Les jeunes participants aux programmes d'activités physiques ont plusieurs autres engagements. Aussi des rappels réguliers sont-ils nécessaires pour prévenir l'abandon. Demandez-leur le mode de communication qu'ils préfèrent et n'hésitez pas à utiliser les médias sociaux et les autres moyens de communication en vogue.

8. Utilisez une approche multidisciplinaire

Une équipe multidisciplinaire regroupant des spécialistes de l'exercice, nutritionnistes, endocrinologues et psychologues peut augmenter le succès de l'intervention. L'entrevue motivationnelle est aussi un facteur de succès.

9. Identifiez les barrières rapidement et élaborer un plan pour les surmonter

Chez l'enfant et l'adolescent, les facteurs sociaux, familiaux, biologiques, comportementaux et environnementaux peuvent représenter des barrières à la fidélisation à un programme d'activités physiques. Les jeunes obèses perçoivent

davantage de barrières que les jeunes de poids « normal ». Bien qu'il existe des moyens d'atténuer ces barrières, il faut cerner celles perçues par le jeune et sa famille avant de planifier des stratégies appropriées de prévention de l'abandon.

10. Envoyez un message clair sur les effets bénéfiques réels du programme

Les jeunes qui participent au programme d'activités physiques et leur famille peuvent avoir des attentes démesurées (ex. en termes de perte de poids). Il est donc primordial d'informer les jeunes obèses et leur famille des effets bénéfiques qu'ils peuvent espérer retirer du programme. Trouvez le message qui sera significatif pour le participant. À titre d'exemple, ne dites pas à un jeune enfant qu'il améliorera sa condition physique. Mentionnez plutôt qu'il pourra jouer dehors avec les autres enfants plus longtemps sans se sentir fatigué.

Bien sûr, bon nombre de ces recommandations, ou trucs pratiques, pour des interventions efficaces auprès d'enfants et d'adolescents obèses s'appliquent également à d'autres clientèles de jeunes.

Myriam Paquette et Guy Thibault